

Redaksjonen:

Fredrik Furuseth
907 54 621Julie Messel
976 15 225

Fem til, kom igjen!

**TUNG BØR:** Anne Groven trekker en tung trener, Yngvar Andersen, som i tillegg gjør motstand.

Julie Messel

Trening. For kun få år siden var personlige trenere forbeholdt amerikanske stjerner. Det var før.

**FEM TIL!** – Kom igjen, roper Yngvar Andersen. Men det er ikke alle man trenger å rope til, noen trenger bare hvisking for å yte maks, sier han.

Du skal lete lenge før du finner et treningsstudio i Asker eller Bærum som ikke tilbyr timer med personlig veiledning.

Anne Range er personlig trener ved treningscenteret Elixia på Bekkestua. Hun mener årsaken til at stadig flere finner veien til en personlig trener er åpenbar:

– For mange blir det lettere å få til en vellykket treningsøkt med noen som pusher dem, sier hun. Hun mener personlige trenere er for alle. Alt fra gutter som skal inn på opptaksprøver, kvinner som har fått barn, gamle damer som trenger hjelp til å holde kroppen i gang til businessmenn som må trene fordi de jobber så mye, sier Range.

Hun får støtte fra Anne Kristine Haggren, personlig trener på S.A.T.S i Asker.

– I USA er det jo helt vanlig. Der har man en lege, en tannlege, en psykolog og en personlig trener. Og selv om vi ikke er helt der i Norge, så er det stadig flere som får øynene opp for at man trener langt mer effektivt med en personlig trener, sier hun til Budstikka.

Push, push

Yngvar Andersen (32) er personlig trener. I august i fjor startet han selskapet, Mykjemeir, som holder til i lokaler på Lysaker brygge.

Andersens forretningsidé baserer seg på nettopp det; at den enkelte antageligvis har potensial for å yte «mykje meir» i treningssammenheng, men ikke nødvendigvis får det til på egen hånd. Sammen med fire andre personlige trenere sørger han for at de om lag 100 kundene Mykjemeir har, får svettet sitt i løpet av uken.

– Mange trenger oppfølging, tilrettelegging og pushing for å yte maks, sier Andersen.

Så også med Anne Groven (47). Firebarnsmoren fra Snarøya trener med personlig trener to ganger i uken.

Hun er i det de fleste av oss vil kalle i svært god form. I mange år trente hun på treningsstudio og

jogget i marka. Så traff hun Yngvar Andersen; da var det bye, bye autotrekk fra S.A.T.S.

– Dette er måten å trene på for meg. Jeg vet hva jeg vil, og Yngvar er mannen som får meg til å få det til, skryter Groven.

Hun gliser bredt nå, men vet at de neste 50 minuttene er blodslit. Det betaler hun dyrt for, bokstavelig talt. En time med Yngvar koster 700 kroner.

– Likevel er det en av de siste tingene jeg vill gitt slipp på dersom jeg hadde fått dårlig råd, sier Groven. Yngvar Andersen er utdannet personlig trener fra Norges idrettshøgskole, der han også underviser. I tillegg er han for mange kjent fra helsemagasinet PULS på NRK.

Variasjon

Vi møter Groven og Andersen på stranden på Fornebu en tidlig tirsdag morgen. Treneren har med medisnball, boksehansker, en massiv kubjelle-lignende-sak som veier 16 kg og et gammelt bilbelte.

Den neste timen skal ikke Anne Groven tenke noe særlig, hun skal bare gjøre det hun får beskjed om, og hun skal bli fryktelig sliten.

**HJELP!** Anne Groven lider på Fornebustranda.

Andersen tror det er flere årsaker til at antall personlige trenere skyter fart, én av dem er nettopp det at man betaler dyrt.

– Jeg tror folk er lei av å betale uten å få noe igjen. Mange er medlemmer på treningsentre og betaler jevnlig hver måned, uten at de nødvendigvis kommer i bedre form. Personlig trening handler om tilpasset trening. Jeg har kunder som Anne, som er trent som en toppidrettsutøver, og jeg har kunder som er svært overvektige, som trenger hjelp til en livsstilsendring, men begge trenger oppmuntring og tilrettelegging, sier Andersen.

Tungt

Han tror årsaken til at antall personlige trenere vokser fort er flere, men Mykje meirs suksess handler først og fremst om å hjelpe folk til å gjøre det beste ut av sitt potensial.

Over Atlanteren i sivbåt

Julie Messel

Ekstremkikjører Tormod Granheim (32) fra Evje lar ski være ski, og mønstrer på sivbåten Abora III i sommer.

4. juli legger sivbåten Abora III fra kai i New York, med kurs mot Azorene, i håp om ytterligere å bevise Thor Heyerdahls teori om at oldtidssivilisasjonen hadde kontakt.

Teorien til den tyske botanikeren Dominique Görlitz bygger på Heyerdahls teori om at frø ble fraktet over Atlanterhavet med båt. Tormod Granheim blir én av et mannskap på omlag ti personer som deltar i ekspedisjonen med den indianerbygde sivbåten. Han skal stå for foto og film ombord.

Uten ski

For de fleste er Tormod Granheim kjent med ski på bena, på ekspedisjoner til de høyeste fjellene i verden. Mange husker ham da han for ett år siden, sammen med kameraten Tomas Olsson, skulle bli den første til å kjøre på ski ned nordveggen av Mount Everest (8850 m.o.h.). Etter å ha klatret verdens høyeste fjell, og med ski på bena på vei ned igjen, falt Olsson 1.700 meter etter at et rapellfeste røk, 16. mai i fjor. Olsson ble funnet død fire dager senere.

Granheim har det siste året skrevet bok om turen til Everest. Nå er imidlertid tiden inne for å reise på ekspedisjon igjen. Men denne gangen til vanns. Media har skapt et bilde av meg som en som bare kan stå på ski, men jeg er en habil seiler, sier Granheim lurt.

– Jeg er spent og gleder meg, sier han.

**LÅNE BORT:** Proffseiler Knut Frostad låner gjerne ut seilerhansker, som bokstavelig talt har vært ute en vinternatt på ishaver før, til litt mindre proffseiler Tormod Granheim.

Granheim henter imidlertid inn eksperthjelp fra proffseiler Knut Frostad.

– Til tross for at det i konkurranseseiling handler om fart, er jo prinsippene det samme, sier Frostad.

– Det handler om å seile, og det handler om risikoanalyse. Du kan ikke eliminere risiko, den er der. Du må forholde deg til været, du må forholde deg til at det kan være ting under vann; hval, containere, isfjell. Men det beste rådet jeg kan komme med til Tormod er det enkleste: Sørg for å holde deg om bord, sier Frostad.

976 15 225

julie.messel@budstikka.no

ALLE FOTO: JOHANNE THORSETH

– Vi satser på intensiv trening og kjører stort sett store øvelser som involverer flere muskelgrupper av gangen, sier Andersen.

– Mange trener i ukes-, månedsvis i treningsstudio, men kommer ingen vei. For mange handler det om å vite hva du trener, og hvordan du gjør det. Uten å trene styrke er det vanskelig å nå sitt maks, påpeker Andersen.

Hinker

Det får Groven merke. Hun hinker opp en bakke, med en 100 kilos tung personlig trener på slep i en sele rundt livet. Musklene skriker, fjeset hennes vrenses i smerte. Og hun gjør det på nytt og på nytt, mens treneren holder henne igjen, fungerer som vekt, manual, motstand. Alle som har trent vet det jo: Det er ikke før etterpå det er deilig, underveis er det bare forferdelig, så også, eller kanskje i hvert fall, med personlig trener.

976 15 225

julie.messel@budstikka.no

**KLAR:** Tormod Granheim foran Thorvald Heyerdahls RA II.

BEGGE FOTO: JULIE MESSEL